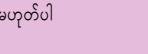


တစ်စတော်စ ကြီးထွားပါ အလိုက်

မွေးကင်းစ မ 6 လ အထိ

အမေရိကန် ကလေးသုတယ်ရောဂါများနှင့် ပတ်သက်သော ဆေးဦးများ အကယ်ဒီမှ ပထမ ခြားကိုလာထဲ မိခိုင်နိုက်ကျော်ခြင်း တစ်စတော်းနှင့် ငှံးကို အနည်းဆုံး 12 လ ဖူ ထိုးထက်ကျော်လွှာပြီး ဆက်လက်တိုက်ကျော်ရန် ထောက်ခံအကြော်ပြုသည်။

အစားအစာ	မွေးကင်းစမှ 4 လ အထိ	4 လ မ 6 လ အထိ	အစာကျော်ခြင်း နည်းများ
လ	 <p>မိခိုင်နိုက်ကျော်ခြင်း - တောင်းခို့မှုအရ 8 မှ 12+ ကျော်ခြင်းများ ဖော်မျှလာ - 0 မှ 1 လ အထိ 14 မှ 24 အောင်စ 1 မှ 4 လ အထိ 22 မှ 32 အောင်စ</p>	 <p>မိခိုင်နိုက်ကျော်ခြင်း - 5 သို့မဟုတ် ပို့ချွှေ့ကျော်ခြင်းများ ဖော်မျှလာ - 26 မှ 39 အောင်စ</p>	<p>ကလေးများသည် ပထမနှစ် အတွက် လျှို့ဝှက် သိမဟုတ် သံစာတ် - ကြိုးဝေသော နိုင်ကလေး ဖော်မျှလာ လိုအပ်သည်။ ဘူးသည် မိခိုင်နိုက်ကျော်ခြင်း ဖော်မျှလာ သို့မဟုတ် ရေ အတွက်သာ ဖြစ်သည်။</p> <p>ကြီးထွားမှုနှင့် ရုတ်တရဂ် မြင့်မားခြင်းသည် သင့်ကလေးမှာ နိုင်ရည် သို့မဟုတ် ဖော်မျှလာကို ပုံမှန်ထင်းပို့၍</p> <p>သောက်သုတေသနများ ဖြစ်သည်။</p> <p>ကြီးထွားမှုနှင့် ရုတ်တရဂ် မြင့်မားခြင်းသည် အောက်ပါ အရွယ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသည် -</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 ပတ် မှ 4 ပတ် • 3 လ • 6 ပတ် • 6 လ
ခ	 <p>မည်သည့်အရှေ့ မဟုတ်ပါ</p>	 <p>မည်သည့်အရှေ့ မဟုတ်ပါ</p>	

6 လ အရွယ်ဝန်းကျင်တွင် အဖတ်များ စကျော်ခြင်း

သင့်၏ ကလေးအား အဖတ် စကျော်ခြင်းသည် စိတ်လုပ်ရာများဖွံ့ဖြိုးစေသော အဆင့်ဖြစ်သည်။ အဖတ်ကျော်ခြင်း စတင်ရန် သင့် ကလေး အသက် 6 လ ရောက်သည်၊ အထိုးစောင့်ရန် အကြိုး ထားသည်။ အကယ်၍ သင့်ကလေးသည် အဆင်သင့်ဖြစ်သည် လက္ခဏာကို ပြုသပါက စောလျင်းစွဲခြင်း၊ ကျိုးမာရေး စောင့်ရှုပါ ပြုသည့် သင့်ကလေးပေးသုတေသနးဗုံးမှုများ အကြိုး ပေးသုတေသနးဗုံးမှုများ ဖြစ်သည်။ WIC သည် သင့်ကလေး အသက် 6 လ မတိုင်မီ အစားအစာ ပေးမည့်မဟုတ်ပါ။

အသက် 4 လ မတိုင်မီ စောလျင်းစွဲ အဖတ် ကျော်ခြင်းသည် အောက်ပါတို့ကို ဖြစ်ပွားနိုင်သည် -

- အသက်၍ မရခြင်း
- အစားအစာ စောလျင်းစွဲခြင်းများ ဖြစ်ပွားမှု အားတိုးခြင်း
- နိုင်ကလေးအား သင့်လျော်သော နိုင်ရည် သို့မဟုတ် ဖော်မျှလာ ပမာဏထက် လျော့နည်းပြီး သောက်သုံးမှုအား ဖြစ်ပွားစေခြင်း

သင့်ကလေးသည် အစာ အဖတ်များတော်းရန် အသင့်ဖြစ်ကြောင်းကို သူ သို့မဟုတ် သူမ အောက်ပါတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါက သင့်သိရှိနိုင်သည် -

- တစ်ယောက်တော်း သို့မဟုတ် အကျော်ဖြင့် ထိုင်ရှုမှ ထခြင်း
- ဦးခေါင်းနှင့် လည်ပင်း လုပ်ရားမှုကို ထိန်းချုပ်ခြင်း
- သူ သို့မဟုတ် သူမ အစာကို ပြင်သောအား ပါးစပ်ဖွင့်ခြင်း
- နွေးကို လက်ခံရောက် နိုင်မြော်ခြင်း
- အစာကို ပြန်ခြင်း အပြင်အက်သုံး တွန်းထိုးသည်ကို တွန်းထိုးထဲတွင်ထောက်သုံးပြီး မျှချွေခြင်း

ပထမ အစားအစာများ

သင့်ကလေး ပထမဦးဆုံး အစာအဖတ်အတွက် သံစာတ် - အားဖြည့် ပေးသော နိုင်ကလေး ကောက်ပဲသီးနှံကို နှုန်းပြီး ကျော်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ရွေးချယ်မှု တစ်ပို့ပြုခြင်း

- နိုင်ကလေး ကောက်ပဲသီးနှံကို ပိုင်နိုင်ရည်၊ ဖော်မျှလာ သို့မဟုတ် ရေ ဖြင့်ရော်ပြီး စားပွဲတင် 1 နွေး မှ 2 နွေး အထိ ဖြင့် စတင်ပါ။
- အစားကျော်များရှိခိုင်း မစားသော ကောက်ပဲသီးနှံကို ထွေ့ပို့ပါ။
- ဆန်း ဘာလီ သို့မဟုတ် အုပ်ရုံမှုနှင့် ကဲ့သို့သော နိုင်ကလေး ကောက်ပဲသီးနှံများ၊ ပုံးသို့မဟုတ် နှုတ်ပင်းတို့ကို အစောင့်အတွက် တစ်စတော်းကိုသာ ကျော်ပါ။ အောက်ပဲသီးနှံကျော်ခြင်းသည် သင့်ကလေး အစာအရွယ်ရှိရန် အလွယ်ကျော်ဆုံး ဖြစ်သည်။ အသက် 8 လ ရောက်ပို့ပါ။

အစာ အဖတ်များ စကျော်ရန် နည်းလမ်းများ

- နိုင်ကလေး အစာများကို နှုန်းပြုခြင်း အဖြော်ခြင်းပါ။
- အိုင်တစ်ခုံးနှင့် လျှို့ဝှက် အစာအသက် တစ်ခုံး ပါးလည်းကျော်ခြင်းပါ။ အိုးအစာအသစ်တစ်ခုံးကို မစတင်မီ သင့်ကလေး ပြုလုပ်ရန် အတွက် အချိန် ခုနှစ်ရက် စောင့်ပါ။ ထိန်းပြုခြင်း မည်သည့်အစာသည် သင့် ကလေးကို တုံ့ပြန်မှုရှိကြောင်း သင့် သိလိမ့်မည်။
- အိုင်တွင်ပြုလုပ်သော ကလေး အစာသည် ပြုလုပ်ရန် လွယ်ကူပြီး ငွေ ကုန်သာက်သာသည်။ အိုင်တွင် ပြုလုပ်သော ဟင်းနှုန်း၊ မုံလျားနှုန်း၊ ခါးဖူဖြူမှုံး၊ မုံလျားချော်မှုံး၊ သို့မဟုတ် မုံလျားလည်းကျော်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် မုံလျားကို အပေါ်ပို့ပါ။
- သင့်ကလေး ထို့ကိုပြည့်သောအား သင်ကို သိလော်မဲ့မည်။ ဦးခေါင်းကို အစာမှ ဝေးရာသို့ လှည့်သွားခြင်း၊ အစာကို အေးသို့ တွန်းထုတ်ခြင်းနှင့် အစာအားခြင်း နေးလာခြင်းတို့သည် သင့် ကလေး ပို့ကြပြည့်နေသည် လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။
- သင့်ကလေးအား အိုးမိသားရုံးမှုံး၊ စားနေစဉ် ကြိုးစားသွားခြင်း၊ သင့်မိသားစုံ အစားအစာများ၏ တစ်စိတ်တစ်ပို့အား အဖြစ် သင့်ကလေးသည် ဖြစ်သည်။
- သင့်ကလေးအား ပျော်ရွေ့ပါ။ သူမ ပျော်ရွေ့ပါ။

အကယ်၍ အချို့သော အစားများကို သင့်ကလေး မနှစ်သက်ပါက ထို့အစားများကို အခါအားလျော်စွာ ထပ်၍ ကျော်ပါ။ ကလေးတစ်ဦး၏ အစားအစာတွင် နှစ်သက်ခြင်းမှ မကြာခဏ ပြောင်းလဲသည်။

မှတ်ချက် - ထို့လမ်းညွှန်ချက်များမှာ ကျိုးမာပြီး နေ့စွဲလစွဲ မျှေးဖွားသော နိုင်ကလေး အတွက်ပြုခြင်းကဲ့သို့သော နိုင်ကလေး ပေးသောမာဏမှာ နိုင်ကလေး တစ်ဦးချင်းအလိုက် ပြောင်းလဲကောင်းပြုခြင်းလဲနည်းသည်။ နိုင်ကလေး အစားအစာကျော်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော နောက်ထပ် သတ်းစားအလိုက်များအတွက် သင်၏ သေခံ WIC ရဲ့ သို့မဟုတ် သင့် နိုင်ကလေး၏ ဆရာဝန်ကို သာရာဝန်ကို ကျော်ပါ။



WIC #618 Burmese (05/10)